

IL CORPO INTELLIGENTE

In cosa consiste il corso?

Essenzialmente sarà un lavoro fisico; eseguiremo movimenti abituali, movimenti che il corpo ha assimilato e che non hanno bisogno della nostra attenzione.

Il punto focale è quello di riportare l'attenzione sul corpo e riorganizzare ciò che, per molto tempo, è stato disorganizzato.

Questo risultato non può essere ottenuto immediatamente. Durante il corso, gradatamente, ristabiliremo il contatto con il corpo, contatto che abbiamo perso.

Come procedere?

Guarderemo, percepiremo, sentiremo, vivremo il corpo dall'interno; lavorando attraverso la sua percezione (movimento-respiro-presenza mentale) prenderemo in considerazione le relative modificazioni a livello di pensiero e di emozione.

Questa serie di pratiche ci condurrà, (a qualsiasi età), all'ascolto delle sensazioni nel corpo ed al riconoscimento di come il corpo cambi in relazione alle diverse situazioni durante le quali si trova (anatomia esperienziale).

Durata del corso: tre mesi

Primo mese: movimenti semplici per ristabilire il contatto con il corpo.

Secondo mese: sistema nervoso – relax fisico-mentale come antidoto allo stress.

Terzo mese: esperienza della persona nel suo insieme (corpo-respiro-mente).

Lo scopo finale del corso è quello di ottenere un nuovo profilo psico-fisico, una sensazione di fiducia in noi stessi che ci consentirà di migliorare la qualità della nostra vita.

Perché intraprendere il viaggio alla scoperta del corpo ?

Abbiamo perduto il contatto con il corpo?

La pratica del “Corpo Intelligente”, con semplici esercizi, ci conduce, progressivamente a ritrovarci nella fisicità.

Emozioni, accadimenti positivi e negativi possono destabilizzare il nostro equilibrio psicofisico che possiamo ristabilire attraverso il rilassamento fisico e la presenza mentale.

Si pensa che l'età possa rappresentare un limite all'ascolto del corpo. Parlare dell'età come impedimento alla consapevolezza è solo una scusa per mascherare la pigrizia.

La pratica del “Corpo intelligente” ci aiuta a riorganizzare il nostro profilo psicofisico, tracciando un nuovo percorso consapevole, dove corpo e mente possono fondersi e collaborare tra loro.

Il corso è consigliato, in modo particolare, a coloro che non hanno una mobilità del corpo libera, in quanto, prima di intraprendere la pratica Yoga, sarebbe opportuno procedere con gradualità.

Dove si svolgerà il corso ?

Il corso si svolgerà presso il **Centro Studi Yoga e Meditazione** in Via Vinelli 9/2, Chiavari, il **Martedì mattina, dalle 11.00 alle 12.00** o il **Martedì pomeriggio, dalle 16.30 alle 17.30.**

Per informazioni e prenotazioni telefonare ai numeri 338 8282007 - 335 7027643

www.yogachiavari.it

Fb Centro studi Yoga e meditazione di Elena Copello